

VZTAH MEZI JÍDLEM A EMOCEMI

Negativní emoce a výběr jídla



Emoce, jako stres, stud a vina nejvíce a negativně ovlivňují naši stravu. Přejídání, nebo naopak odpírání jídla mohou být nevědomým nástrojem pro zahánění psychických trápení a úzkostí.

Posedlost jídlem



Dodržování různých omezení může vést k posedlosti dietou, což může mít za následek poruchy příjmu potravy.

Různé druhy jídla uspokojí různé emocionální potřeby

Závislost na jídle může znamenat nedostatek vitamínů. Např. chuť na čokoládu může způsobovat nedostatek hořčíku. Pokud se můžete doslova utlouct po slaných tyčinkách a pochutinách, vašemu tělu zjevně chybí chloridy.



Vědecký pohled na emocionální stravování

Jídlo je zde, aby nám pomohlo, když máme problémy a potřebujeme nějaký druh emocionální úlevy. Tato pomoc funguje, protože mnoho druhů potravin obsahuje tryptofan - aminokyselinu podílející se na uvolňování serotoninu - hormonu štěstí.

